

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

## РАЗРАБОТКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*И.А. Марина, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

*А.Н. Балгурин, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация обучения, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед обществом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

**Актуальность.** Представленная здоровьесберегающая технология физического воспитания позволяет по-новому осмыслить общую стратегию формирования физической культуры личности студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным фактором овладения определенными профессиональными и двигательными навыками, формируя мотивационную установку на социальную, физическую активность, задействуя и развивая здоровьесберегающие компоненты физической культуры, физкультурную образованность занимающихся.

**Цель работы.** Обосновать, разработать и проверить на практике теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий физического воспитания в педагогической системе высшего профессионального образования с направленностью на качественную подготовку специалистов.

**Методы и организация исследования.** Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение официаль-

ных документов, регламентирующих деятельность высшей школы; эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование.

**Результаты и их обсуждение.** Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной сфере высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье данной группы лиц[1].

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения особенно актуализировалась. Анализ факторов, способствующих саморазвитию личности, показывает, что в наши профессиональные учебные заведения приходит всё меньше здоровых студентов. Причем, наряду с физическим нездоровьем, всё больше психических расстройств и нравственной невоспитанности. Цель любого высшего учебного заведения дать обществу специалистов не только обладающих профессиональными компетенциями, но и личностей, здоровых нравственно и физически.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научно обоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психологофизиологических процессов их реализации. Обеспечить понимание необходимости технологического и комплексного подходов к образованию и здоровью, как к реально гуманно-нравственной деятельности.

Разработка здоровьесберегающих технологий в Полоцком государственном университете осуществлялась поэтапно.

Определяя концепцию проектирования здоровьесберегающих технологий, из множества определений понятия «здоровья» мы остановились на наиболее достоверном - " как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней..." (Устав ВОЗ). Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий для студентов непрофильных специальностей мы взяли за концептуальную основу изучение физического, психического и социального компонентов здоровья человека[1,2].

В предлагаемой концепции система валеологического образования направлена на овладение определенным объемом знаний о своем организме, на формирование мотивов, убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту

здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Вредны и большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению сопротивляемости к инфекциям и так далее. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, - одна из основных задач валеологического образования на занятиях со студентами не профильных специальностей[3].

Аналогично рассматриваются аспекты психического и социального компонентов здоровья, где изучение вопросов психического здоровья связано с преодолением внешних проявлений напряженности, устойчивостью психических и двигательных функций, а так же с самоконтролем за эмоциональным состоянием студентов. Социальные компоненты всецело зависят от культуры здоровья и образа жизни: его уровня, качества, стиля и уклада. Второй этап разработки здоровьесберегающих технологий кафедры связан с разработкой комплексной программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

С этой целью были проведены исследования организационно-педагогических условий обеспечения здорового образа жизни в университете, в результате которых разработана здоровьесберегающая педагогическая система, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством университета в двух направлениях: проектирование здорового образа жизни и организация деятельности служб здоровья, а исполнительская деятельность - в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни и в третьем проводится оздоровительно-профилактическая деятельность.

Среди причин невнимания к состоянию своего физического здоровья студентами отмечаются: нехватка времени (18,5% женщин и 41,% мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

На заключительном этапе разработки здоровьесберегающих технологий были проанализированы полученные данные и построена педагогическая модель формирования здоровья.

Предлагаемая модель формирования здоровья позволяет в комплексе реализовать образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительные направленности учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Определена концептуальная направленность проектирования здоровьесберегающих технологий процесса физического воспитания студентов непрофильных специальностей, ориентированная на подготовку специалистов для нового рынка труда.

Обоснована целесообразность перехода от здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов к здоровьесберегающей, методологической основой которой является здоровый образ жизни, формирующий новую жизненную парадигму студента и обеспечивающий реализацию организационного принципа качественной профессиональной подготовки специалистов.

Правильно организованный процесс жизнедеятельности человека, включая любимую профессию, активный отдых с использованием целенаправленных физических нагрузок, с постоянным врачебным контролем и самоконтролем, общение с друзьями, родственниками, активная жизненная позиция - это единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее развитие.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология – наука о здоровье / Э.Н. Вайнер . изд. 2-е., доп.-е и перераб. – М.: ФИС, 1990. – с. 208
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов / М. Я.Виленский, А. Г. Горшков: Учебное пособие. – М.: Изд-во УНЭПУ, 1995. – 96 с.